



鳥越中学校

保健室

待ちに待った夏休みまであと半月！なにかやりたいことの計画はたてていますか？3年生は受験に向けて、スタートを切り始めているのでしょうか？

今年の夏も40度級の危険な暑さになるそうです…。規則正しい生活・熱中症予防をしっかりと、暑さに負けない楽しい夏にしましょう！

7月の健康目標

夏を健康に過ごそう



<熱中症は予防できる！予防するための生活とは！？>



<食事>

冷たいものを食べたくはなりますが、それでは胃や腸が疲れてしまいます。豚肉・ウナギなどのビタミンB、緑黄色野菜・フルーツなどのビタミンCをしっかりと取りましょう♪

<水分>

喉が渴いてからでは、遅いです。喉が渴いてなくても15～30分ごとに水分補給をしましょう。室内でも熱中症になります！室内でもこまめに水分をとみましょう！



<睡眠>



睡眠不足だと、翌日体温調整が上手くいかず、発汗不足で体温上昇し熱中症になりやすくなります。自分は元気だと思って、体の中は思うように働くことができてなくなっていますよ…

そのペットボトル

菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけないで、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。
飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



～保健室から～

睡眠不足による体調不良での保健室来室が増えています



鳥越中学校は、保健室来室者が少なく、生徒が来ない日もあります。

しかし、6月下旬は「頭痛」「腹痛」での来室者多くありました。話を聞くと、「24時に寝た～」「1時過ぎてたかも」と。早く寝ないといけないことはわかっているけど、ついついスマホやゲームをしちゃう気持ちも正直分かります。私は寝室にスマホを持って行かないようにしています。自制できないときは、思い切って強制的に触れない環境を作るなど対策を考えてみましょう♪

7月の予定

性教育講演会

7月13日 13:45~15:30

対象：2年生、教職員

場所：1階集会室

講師：菜の花助産院

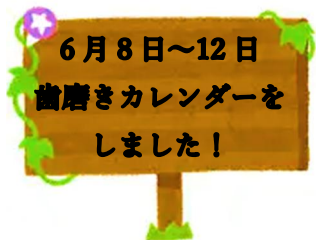
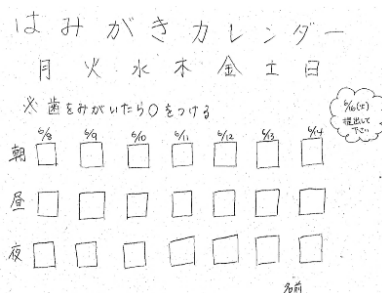
植田幸代先生

ご都合がつく保護者の方もお気軽に
ぜひご参加ください♪

生徒玄関からお入りいただけます。

保健委員会中心に歯磨きカレンダーを実施しました。

初日は、歯ブラシを忘れてくる生徒が多かったですが、保健委員の呼びかけのおかげで、2日目からは歯磨きをしている生徒が増えました。ただ、2年は昼歯磨き率0%、1年男子も実施率が低く、残念な結果におわりました…。聞くと「めんどくさい」という理由が多かったです。今後委員会を中心としてどうすれば歯の健康意識を高められるか考えていきたいと思います！



歯にもいいってホント!?

正しい姿勢は

猫背



頬杖



うつ伏せでのゲームやスマホ



みなさん、勉強する時・ゲームをしたりスマートフォンを触ったりしている時どのような姿勢でしていますか？↑のような姿勢についていませんか？このような姿勢をすると歯にも影響が出てきます！歯科医の木戸先生にお話を聞きました。

普段、舌の位置は上の歯の裏側へんに先が付いた状態でいます。しかし、猫背、うつ伏せ状態だと、舌が下にさがってきてしまいます。それにより、歯の食いしばりが起きやすい状態になります。歯並びが悪くなったりする原因になるので、まずは姿勢を意識して過ごすといでしょう。



鳥越中学校の5月の歯科検診で「歯列咬合要観察・要受診」になった人は35名中（欠席者4名）18人でした。現代の中学生は、歯列咬合が多くなっています。

夏休み家で過ごす時間が多くなりますが、姿勢を意識して過ごしてみましょう！

そして、夏休みは受診のチャンス！時間があるときに、お知らせカードをもらった人はぜひ、受診をして、健康な体で2学期をスタートさせましょう♪

お知らせカードは、学校へ提出してください。



元気いっぱいの
夏休みにしよう